

## Richtlijn bij keuze anti-zonnebrandproduct

### 1. Bepaal uw huidtype

#### Huidtype 1: verbrandt zeer snel

Een melkwitte huid, in het algemeen ros of lichtblond haar, veel sproeten, verbrandt zeer snel, wordt niet bruin en/of huidkanker in de familie.

Let op: zelfbeschermingstijd is gering, zonder bescherming kan u verbranden na 5 tot 10 minuten in de zon.

#### Huidtype 2: verbrandt snel

Een bleke huid, in het algemeen blond tot lichtbruin haar, vaak wat sproeten, verbrandt vaak na blootstelling aan de zon, maar kan toch langzaam lichtjes bruinen.

Let op: zonder bescherming kan u verbranden na 10 tot 20 minuten.

#### Huidtype 3: verbrandt niet snel

Licht getinte huid, donkerblond, kastanjebruin of donkerbruin haar, in het algemeen geen sproeten, verbrandt weinig, bruint makkelijk.

Let op: zonder bescherming kan u verbranden na 20 tot 30 minuten.

#### Huidtype 4: verbrandt bijna nooit

Een getinte huid, donkerbruin tot zwart haar, verbrandt zelden, bruint zeer gemakkelijk.

Let op: zonder bescherming kan u verbranden na 30 tot 45 minuten

### 2. Bepaal de mate van blootstelling

De intensiteit van de zonnestraling is afhankelijk van de geografische situatie, de hoogte, de periode van het jaar, het tijdstip van de dag, de weersomstandigheden, de weerkaatsing van zonlicht.

- Extreme blootstelling (gletsjers, tropen enz.)
- Aanzienlijke blootstelling (stranden, buitenactiviteiten van lange duur enz.)
- Matige blootstelling (bewolkte hemel, ochtend, late namiddag)

### 3. Bepaal uw beschermingsklasse

Er bestaat een rekenmethode om de beschermingsfactor, de SPF (Sun Protection Factor) te bepalen. Het gaat hierbij om de verhouding tussen de tijd die u zonder bescherming in de zon kunt en de zonkracht. Over het algemeen komt het op het volgende neer.

	<b>Matige blootstelling</b>	<b>Aanzienlijke blootstelling</b>	<b>Extreme blootstelling</b>
<b><u>Kinderen ouder dan 6 maanden</u></b>	<b>HOGE BESCHERMING</b> SPF 30 - 50 + UVA	<b>ZEER HOGE BESCHERMING</b> SPF 50+ + UVA	Indien mogelijk: <b>elk rechtstreeks contact met zonlicht vermijden</b>  Indien niet mogelijk: <b>ZEER HOGE BESCHERMING</b> SPF 50+ + UVA
<b>Huidtype 1</b>	<b>HOGE BESCHERMING</b> SPF 30 - 50 + UVA	<b>ZEER HOGE BESCHERMING</b> SPF 50+ + UVA	<b>ZEER HOGE BESCHERMING</b> SPF 50+ + UVA
<b>Huidtype 2</b>	<b>GEMIDDELDE BESCHERMING</b> SPF 15 - 25 + UVA	<b>HOGE BESCHERMING</b> SPF 30 - 50 + UVA	<b>ZEER HOGE BESCHERMING</b> SPF 50+ + UVA
<b>Huidtype 3</b>	<b>GEMIDDELDE BESCHERMING</b> SPF 15 - 25 + UVA	<b>GEMIDDELDE BESCHERMING</b> SPF 15 - 25 + UVA	<b>HOGE BESCHERMING</b> SPF 30 - 50 + UVA
<b>Huidtype 4</b>	<b>LAGE BESCHERMING</b> SPF 6 - 10 + UVA	<b>GEMIDDELDE BESCHERMING</b> SPF 15 - 25 + UVA	<b>GEMIDDELDE BESCHERMING</b> SPF 15 - 25 + UVA